

<https://persoremy.fr/spip.php?article146>



# **cassis, plage de l'arène , secteur fréquenté l'été par les adeptes du Â« nu Â»....**

- Randos



Date de mise en ligne : jeudi 20 février 2014

Date de parution : 24 janvier 2019

---

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

---

refait le 24 janvier, même départ le sentier bleu ensuite puis rouge jusqu'au gros rochers écroulés assez facile, puis descente au bord de l'eau jusqu'à retrouver les points bleus pour remonter au sentier principal et revenir..

## [le circuit du 25 janvier 2019](#)

pour retrouver mon téléphone...

### [circuit IGN du 20 février 2014](#)

Ce trajet commence par la plage et le bord de mer, jusqu'au rocher effeuillé, puis nous avons cherché le chemin de retour qui fut difficile à trouver.

le fond de la boucle difficile car hors sentier...

## [circuit IGN du 10 mars 2016](#)

Rando complète très technique, de nombreux rochers en 4h30 7.7kms , 700m de dénivelé.

A cassis prendre la plage de l'arène et se garer dans le secteur ( ne pas y aller en été, parkings saturés)Ne pas prendre la rue de l'arène, ce sera le retour, suivre le GR(blanc et rouge) prendre l'impasse du revestel, que nous suivons entre 2 murs puis nous apercevons un portail(photo), ouvert (chutes de pierre), sentier défoncé qui suit un grillage (vignes) et qui monte sérieusement, jusqu'à une piste, à droite, puis un sentier en balcon, très vite ce sentier est entouré de myrte dont le fruit sert à faire des liqueurs..

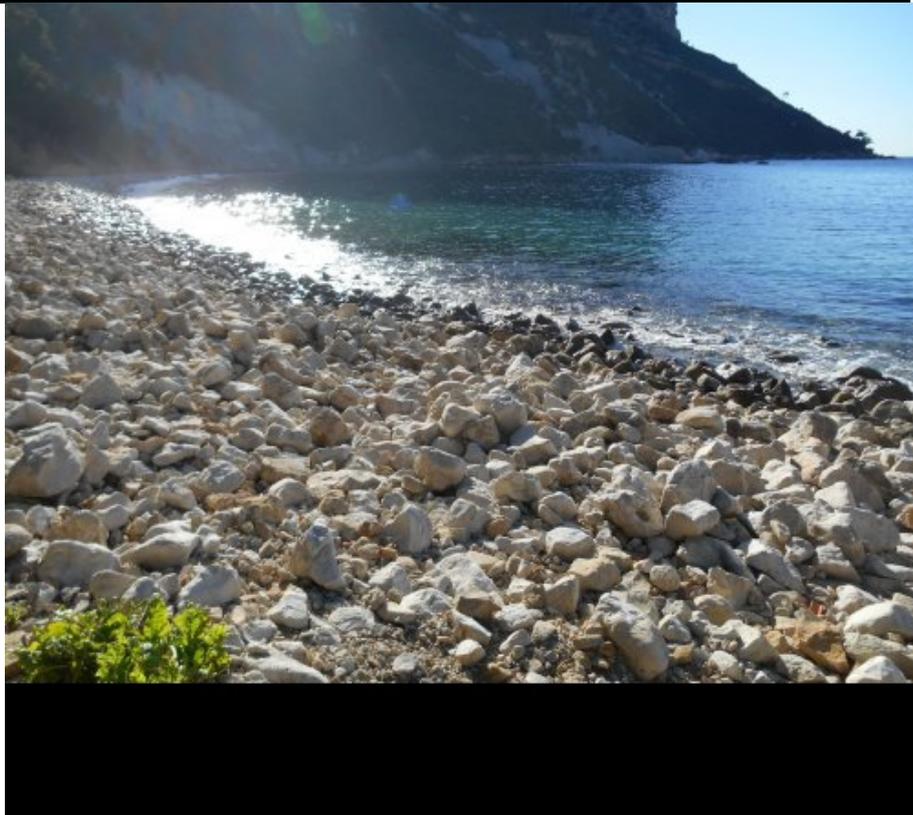
ce sentier qui peut être un peu accidenté culmine à 120m environ entre cap canaille et mer(très belle vues).

A la hauteur du rocher effeuillé(photo, flèche noir), selon le niveau vous pouvez faire demi-tour, en plus court vous descendez dans les rochers et revenez dans les blocs rocheux ( ce n'est pas de tout repos et technique) ou alors comme nous l'avons fait, quelques points bleus ou rouges , un semblant de traces, pas évidentes, nous font monter vers le bas de la falaise et nous suivons le bas de la falaise pratiquement jusqu'à l'endroit où la falaise arrive dans la mer ( pour les connaisseurs, au dessus se trouve la grotte des émigrés sur le sentier noir). Maintenant il faut revenir dans les blocs rocheux jusqu' à la plage de l'arène ( environ 2 heures, montées, descentes, escalades de rochers, au jugé, c'est alors éprouvant pour les jambes

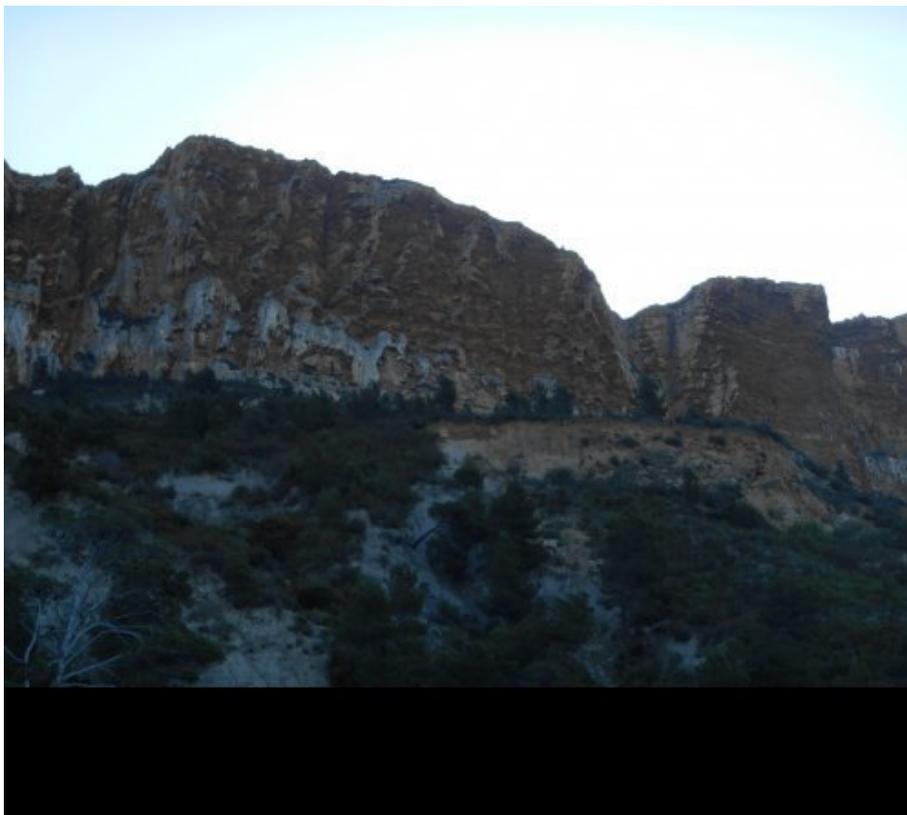
Avant d'arriver à la plage de galets ( arène) quelques inscriptions où les naturistes viennent l'été.

On traverse la plage, les escaliers , le parking , et on rejoint la voiture.

Un tour dans le super cassis, montée de la chapelle, quartier Ste Croix pour un point de vue sur Cassis.

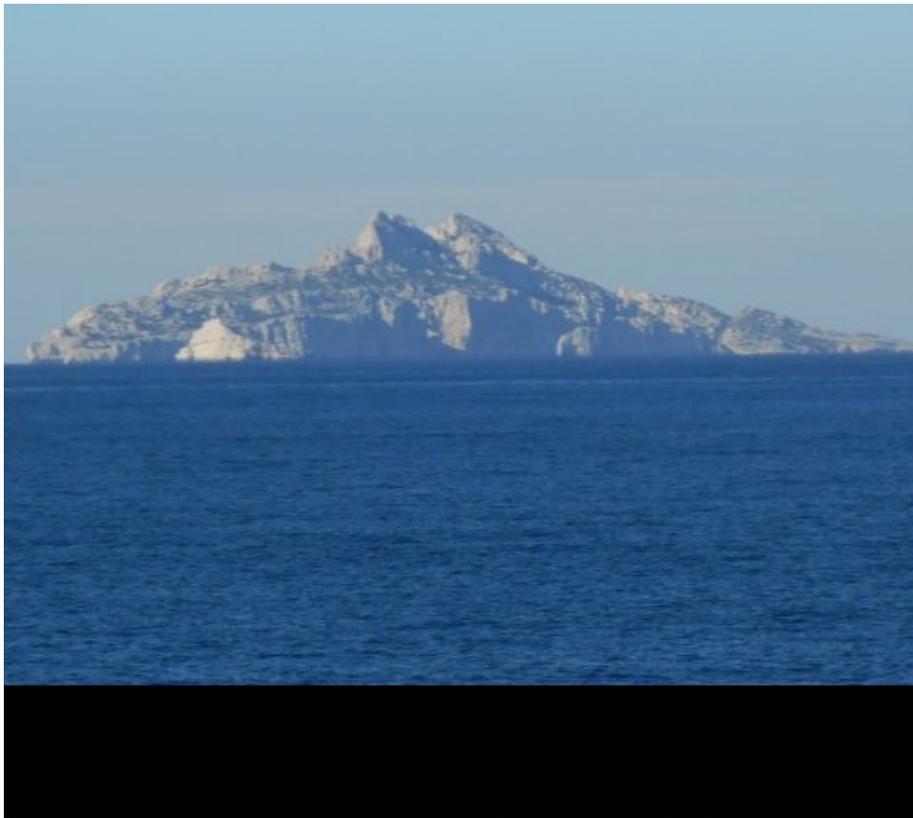




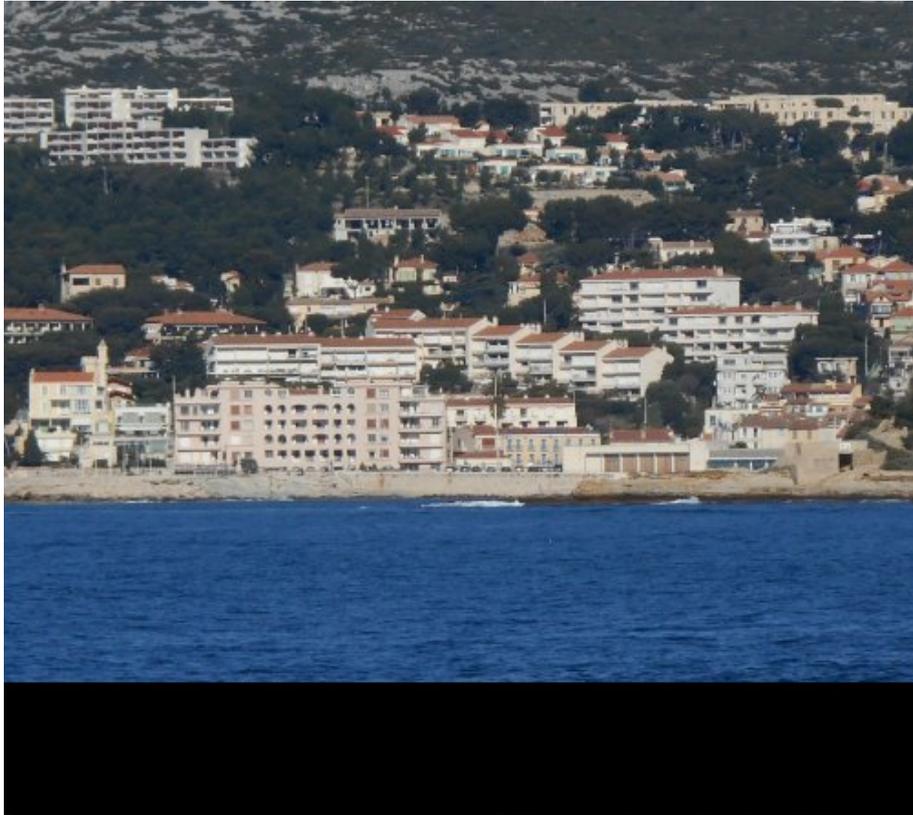










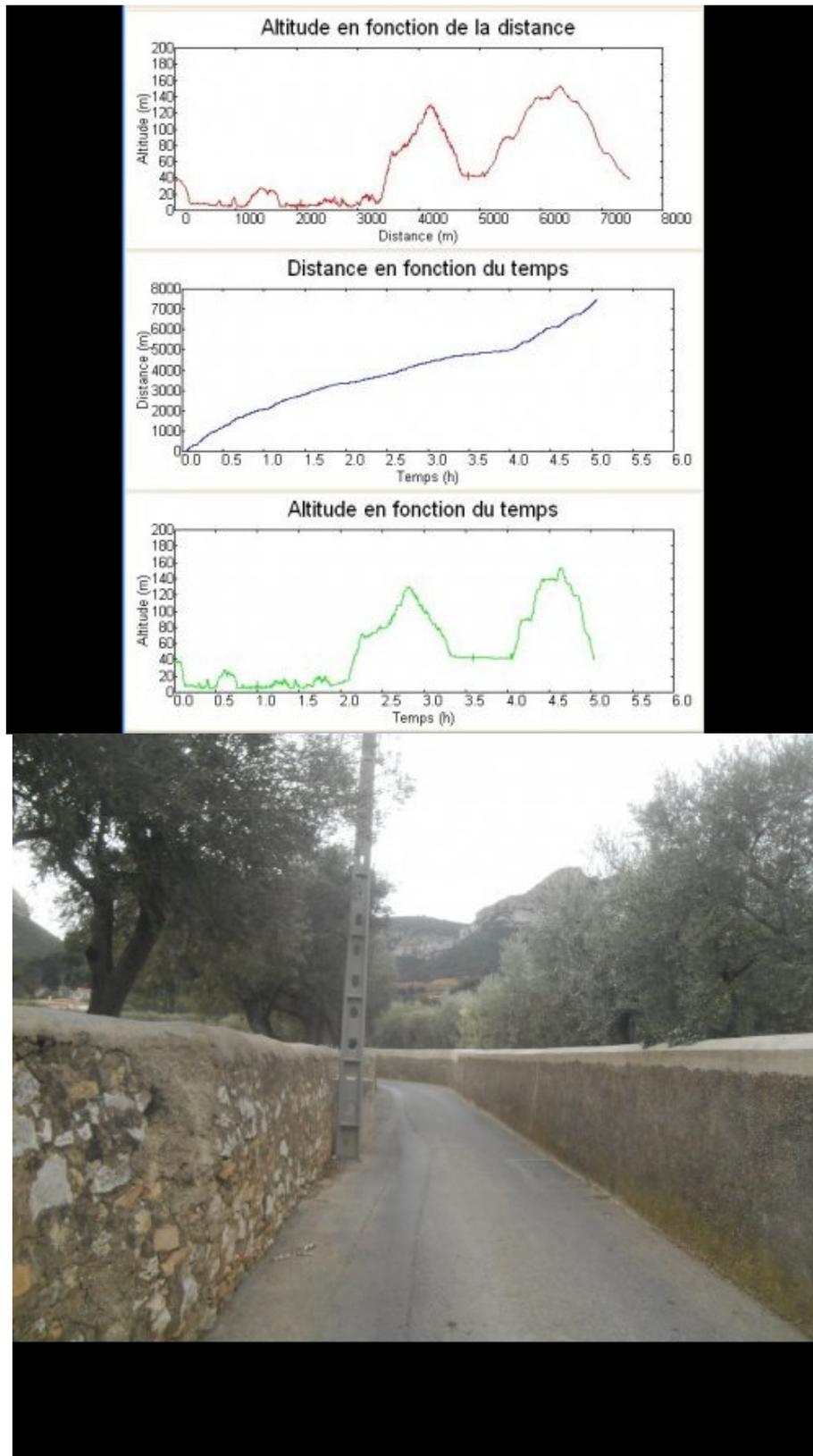


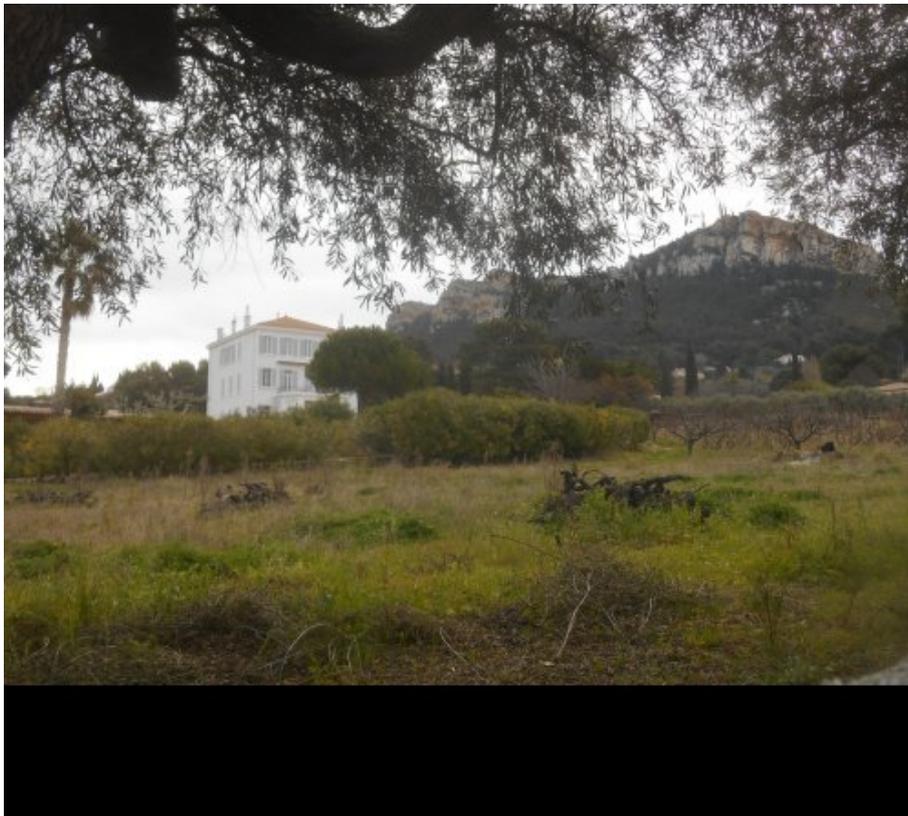






	Départ	Arrivée		
Date	<input type="text" value="20/02/14"/>	<input type="text" value="20/02/14"/>	Distance (m)	<input type="text" value="7464.237"/>
Heure	<input type="text" value="08:52:27"/>	<input type="text" value="13:56:00"/>	Durée	<input type="text" value="05:03:32"/>
Altitude (m)	<input type="text" value="36"/>	<input type="text" value="39"/>	Vitesse moy (km/h)	<input type="text" value="1.475"/>
Altitude min (m)	<input type="text" value="4"/>		Dénivelé + (m)	<input type="text" value="531"/>
Altitude max (m)	<input type="text" value="153"/>		Dénivelé - (m)	<input type="text" value="527"/>
Altitude moy (m)	<input type="text" value="55"/>			



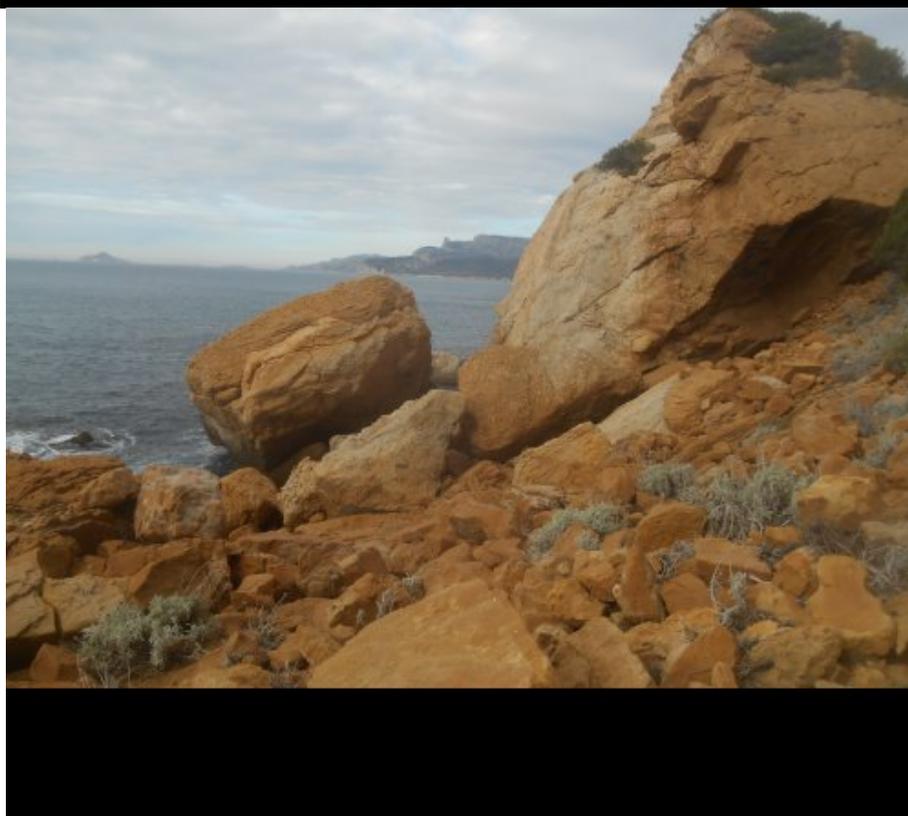


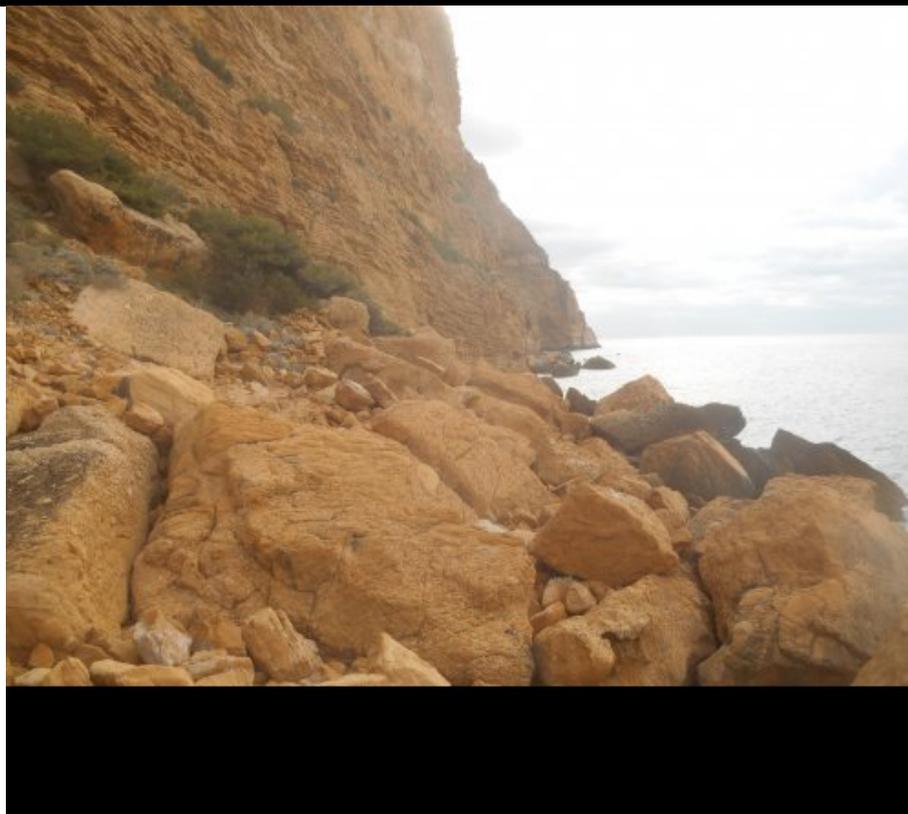


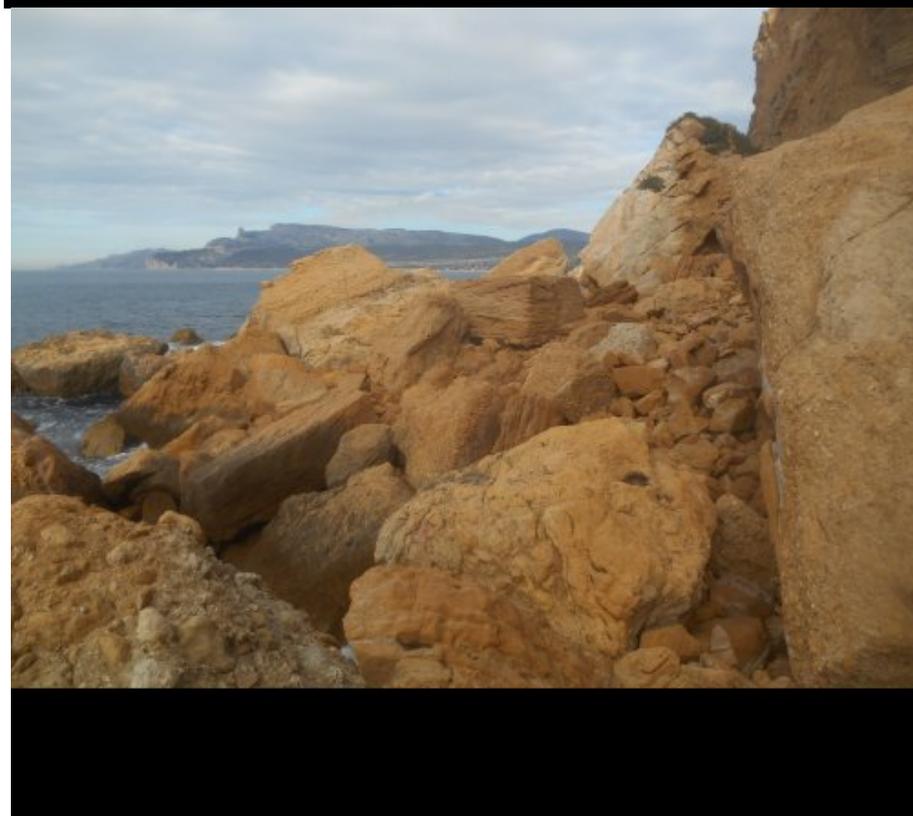


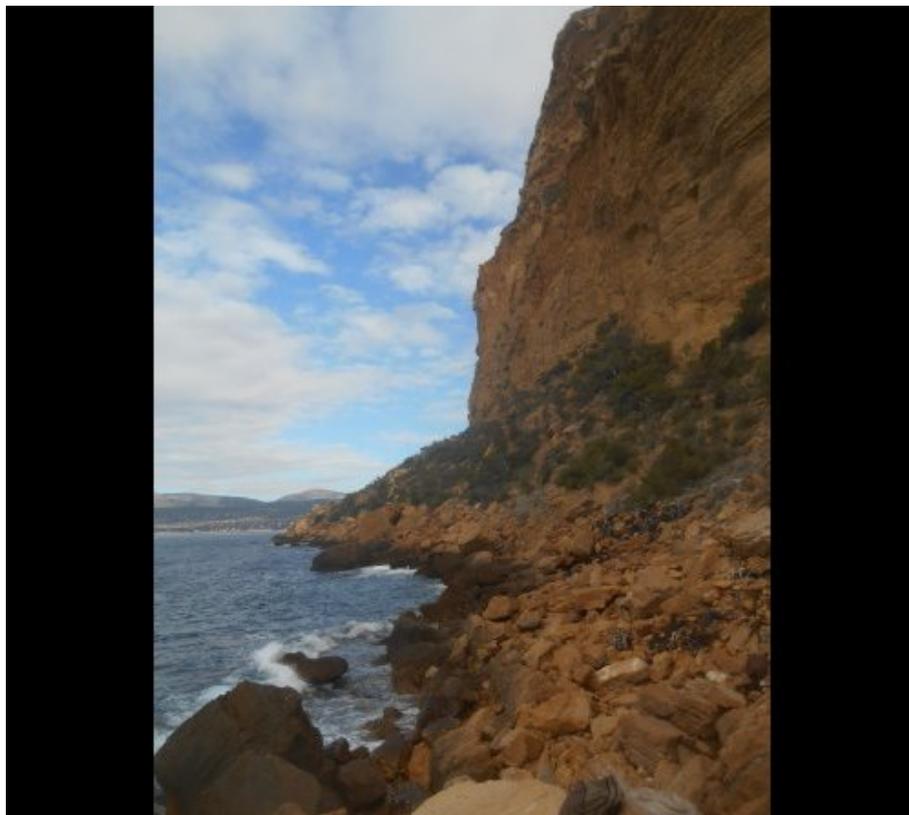


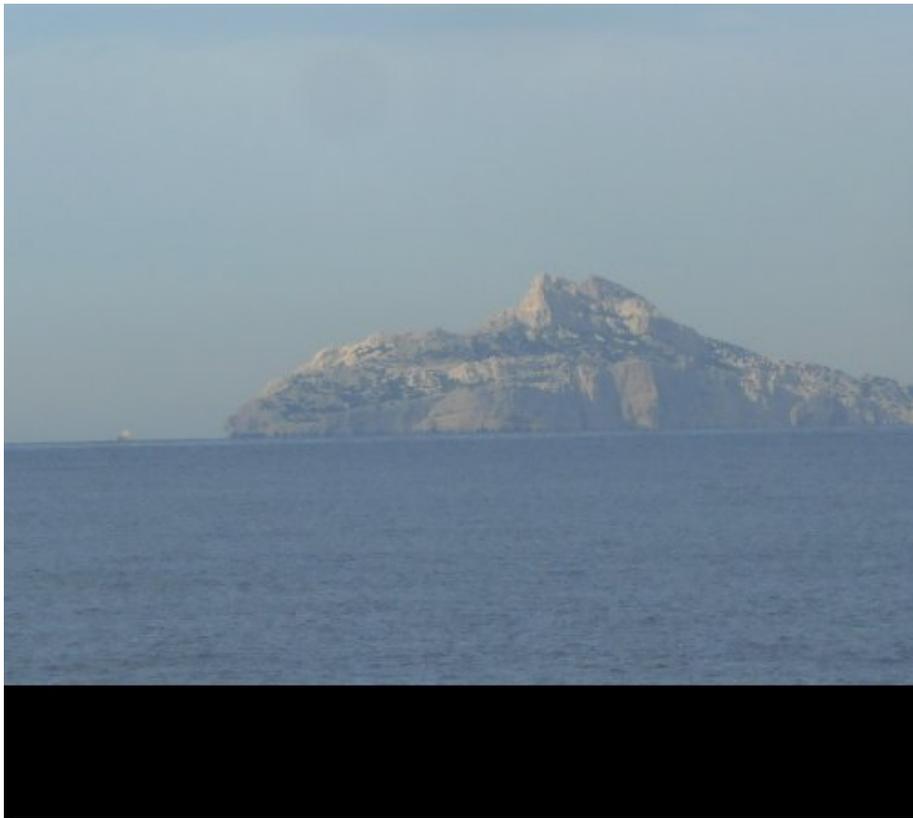




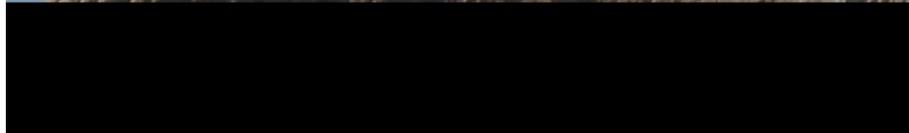


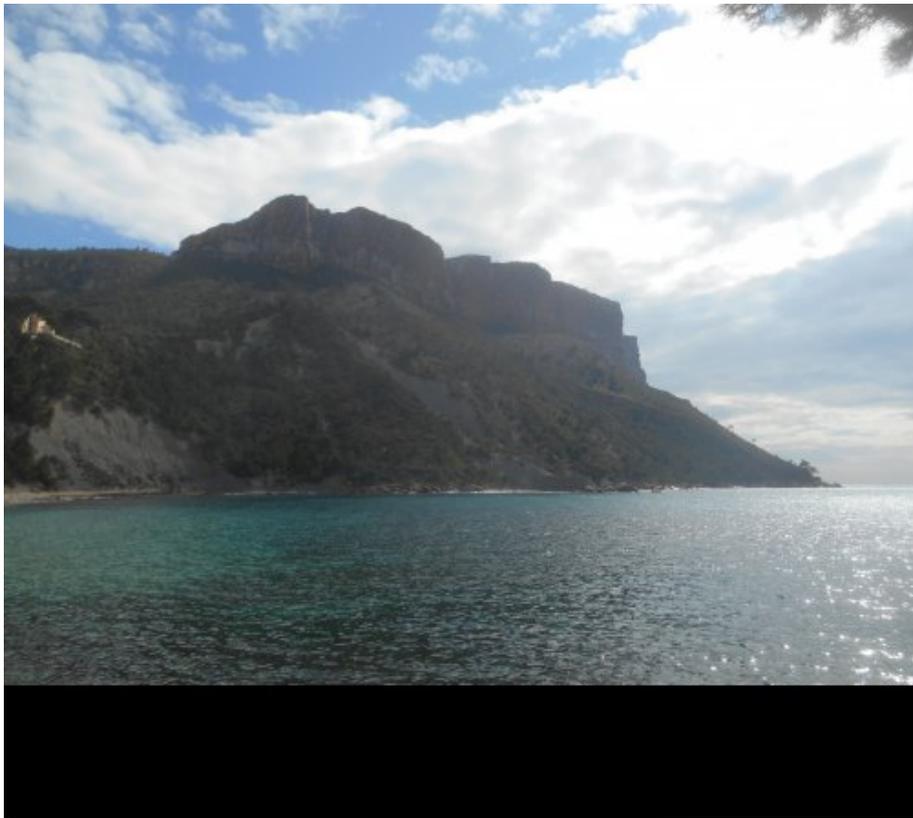


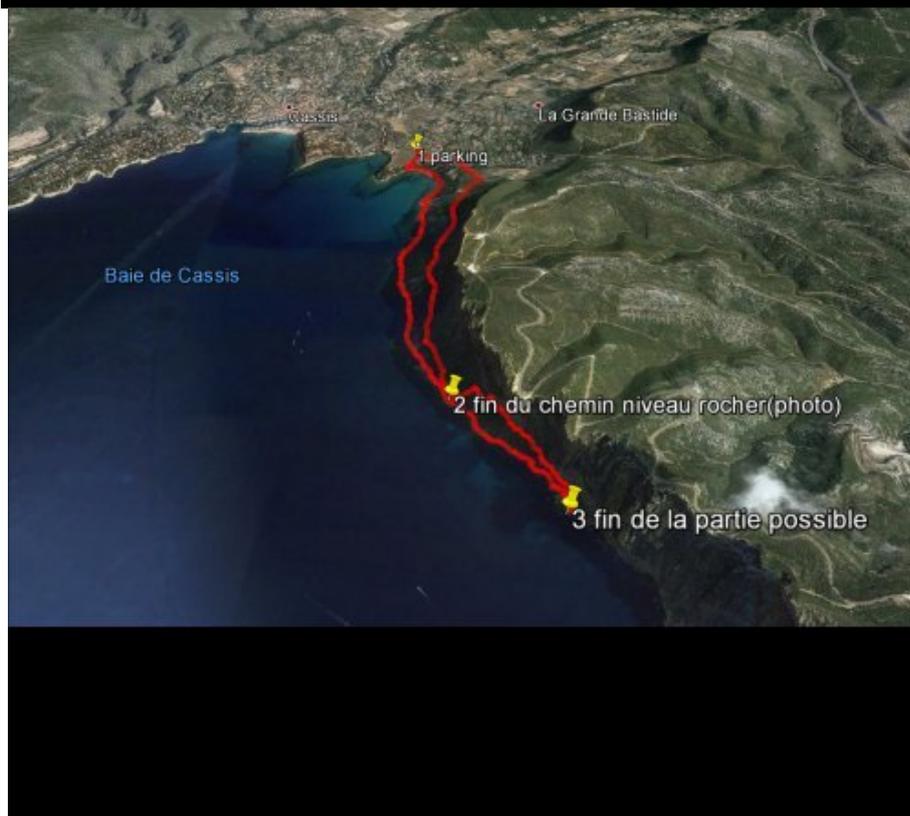


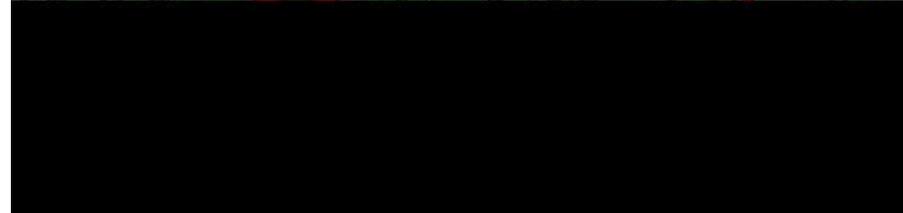
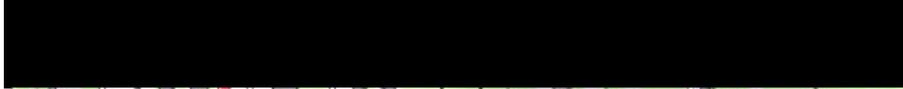
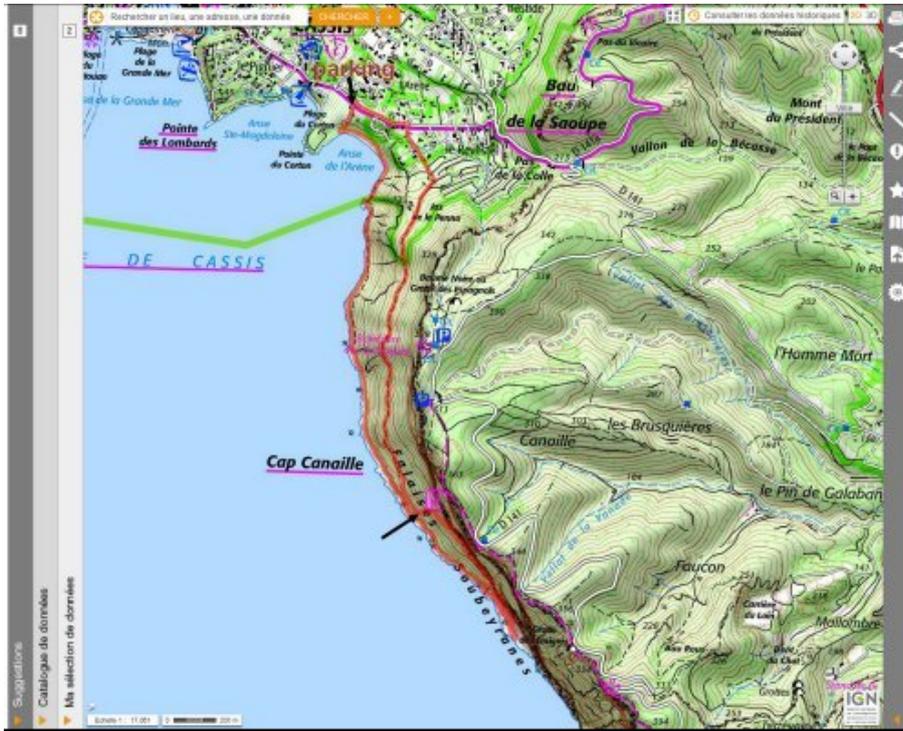






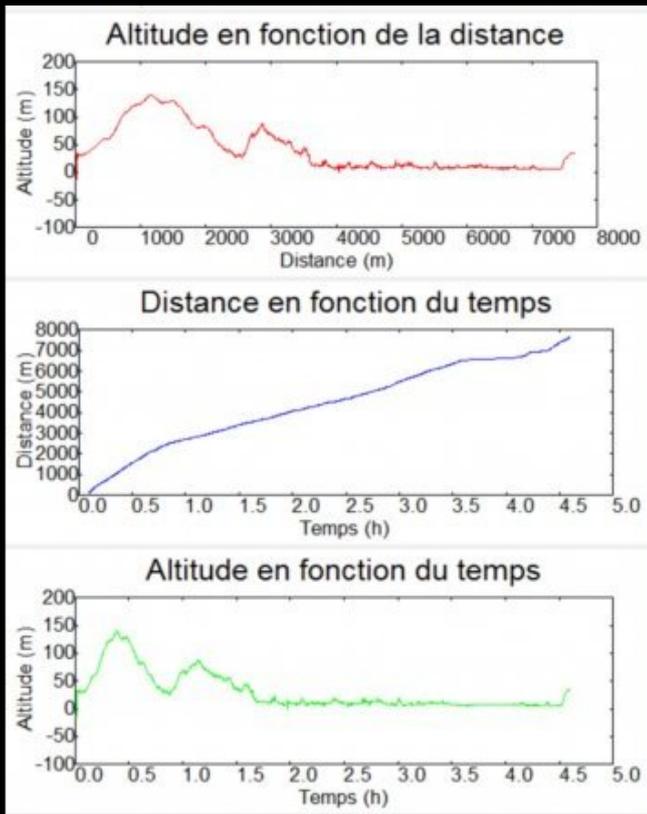


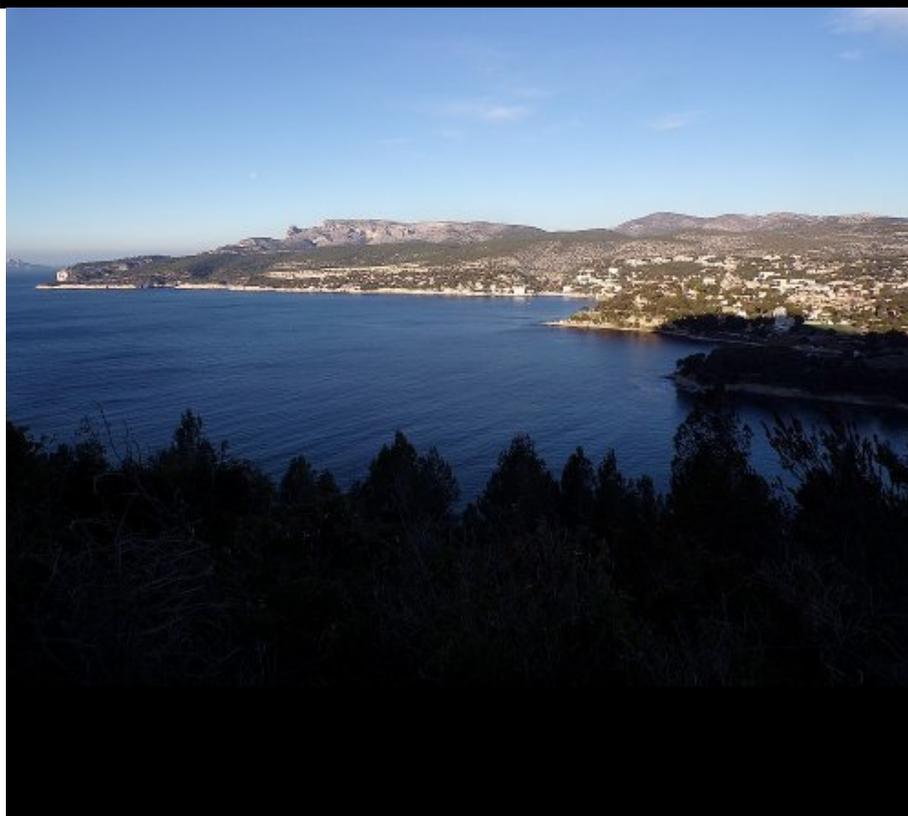
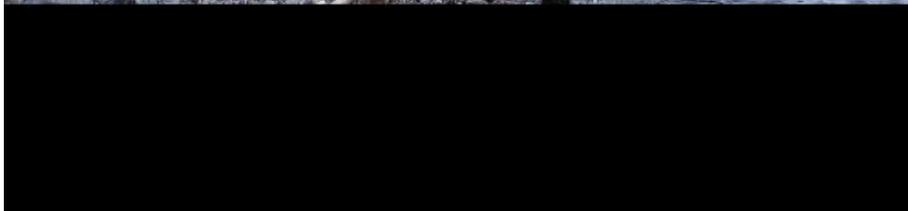


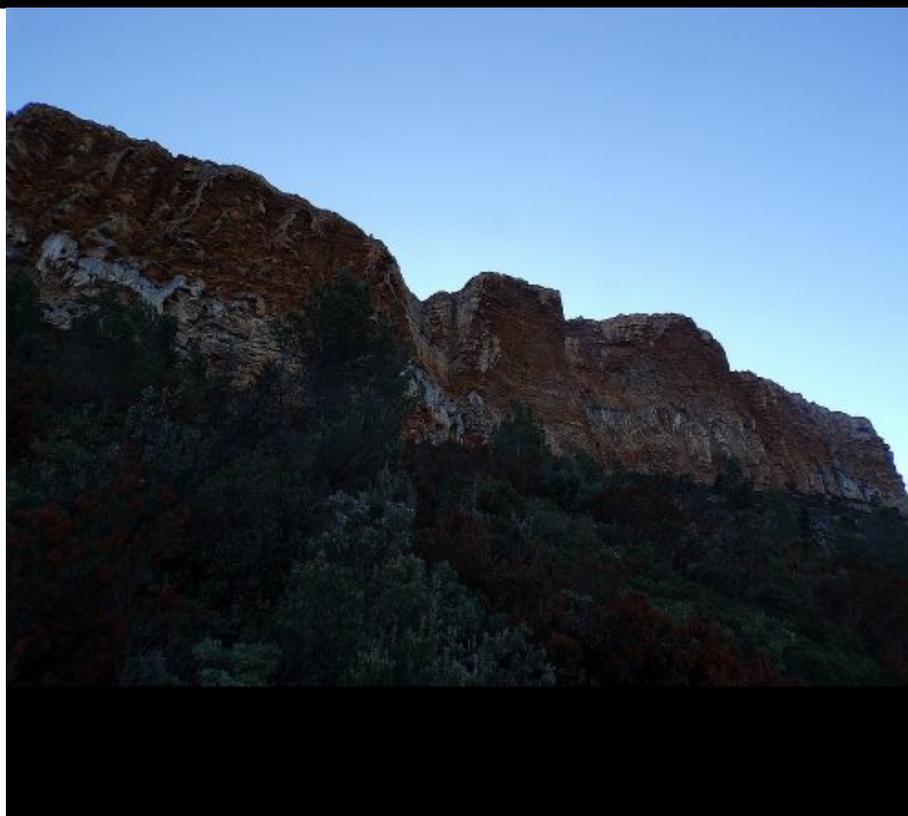
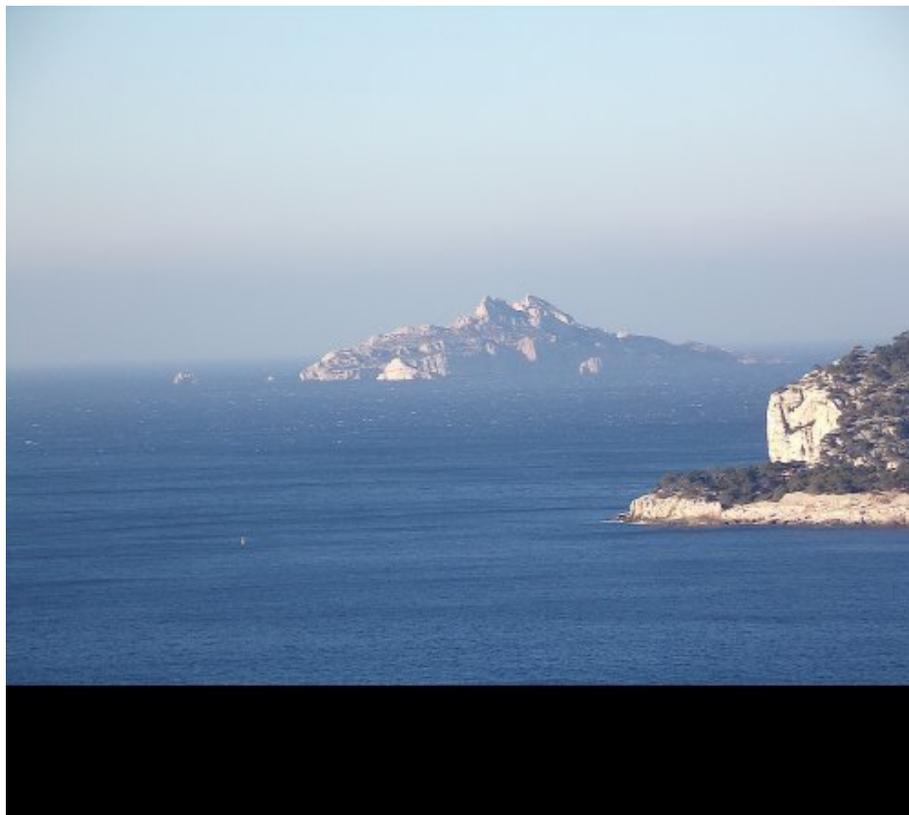


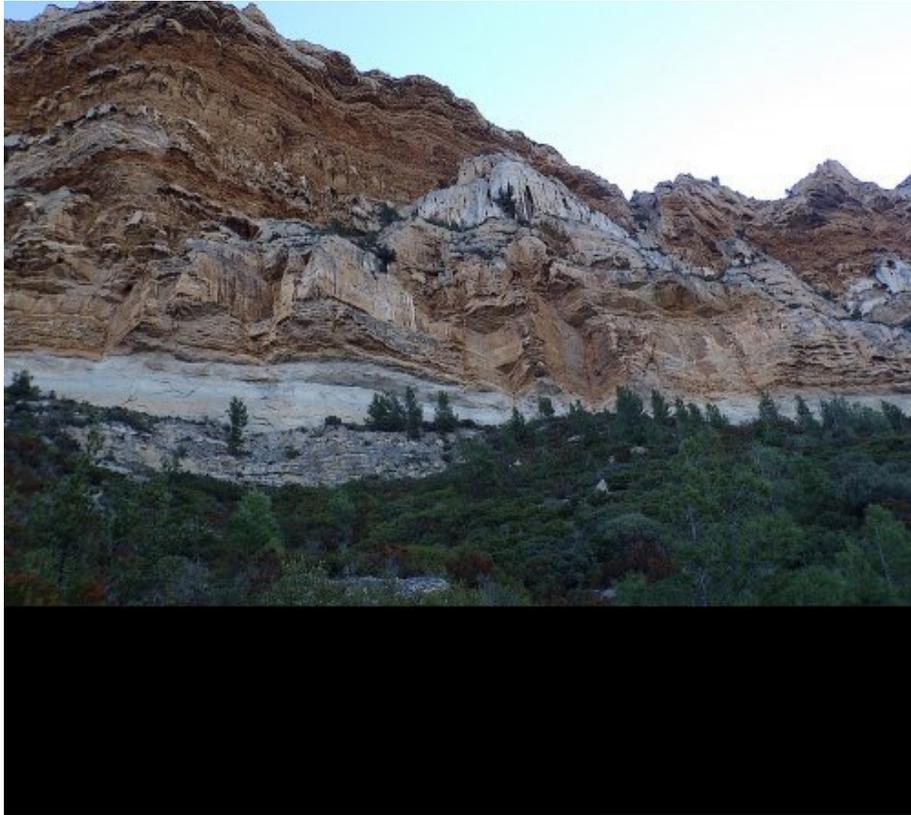
	Départ	Arrivé		
Date	10/03/16	10/03/16	Distance (m)	7668.135
Heure	07:28:57	12:04:35	Durée	04:35:38
Altitude (m)	-12	34	Vitesse moy (km/h)	1.669
Altitude min (m)	-13		Dénivelé + (m)	716
Altitude max (m)	140		Dénivelé - (m)	668
Altitude moy (m)	40			

Ouverture du fichier réussie.

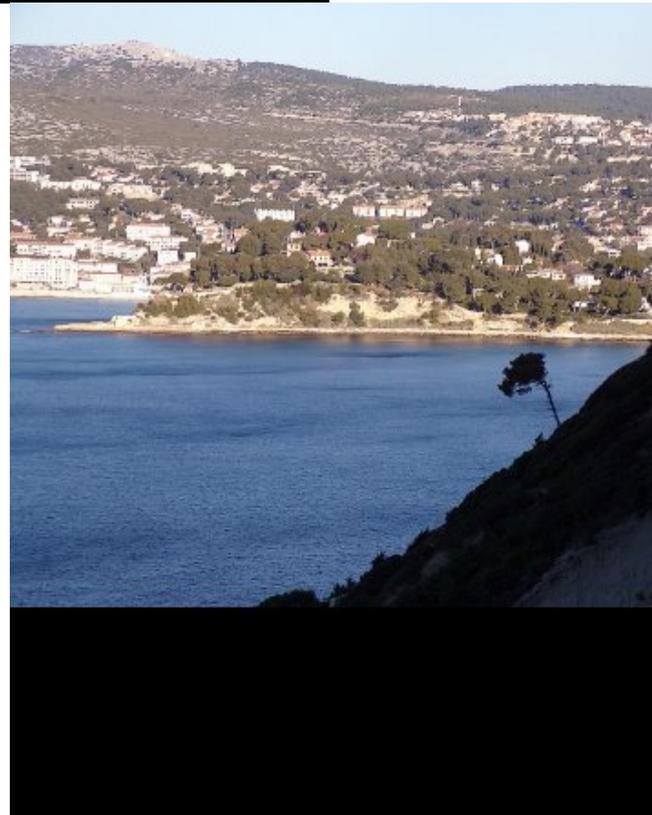




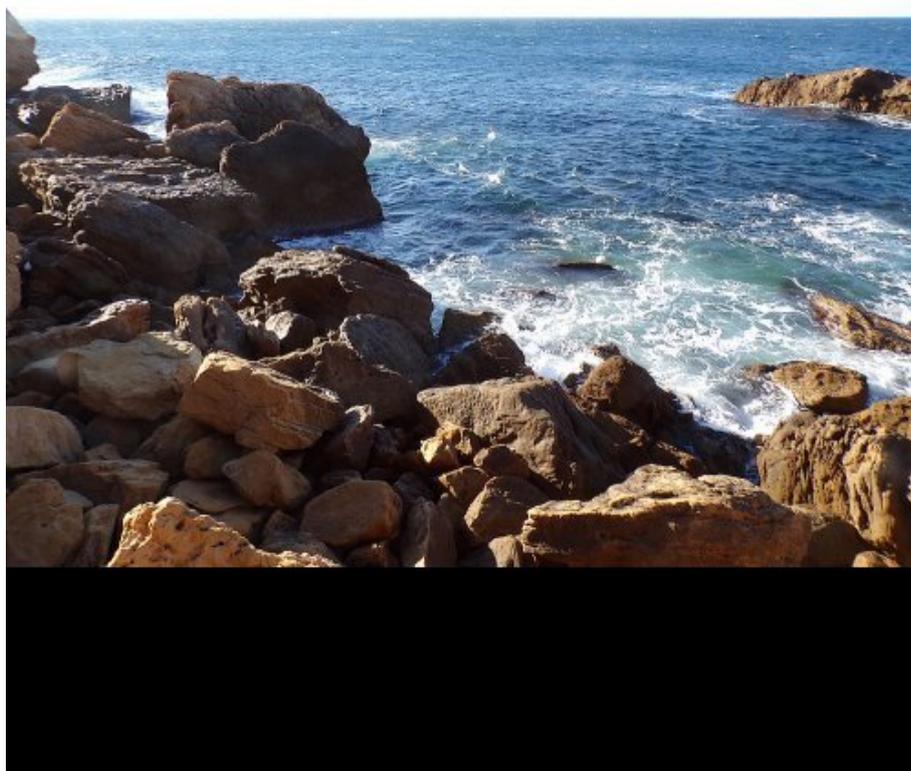
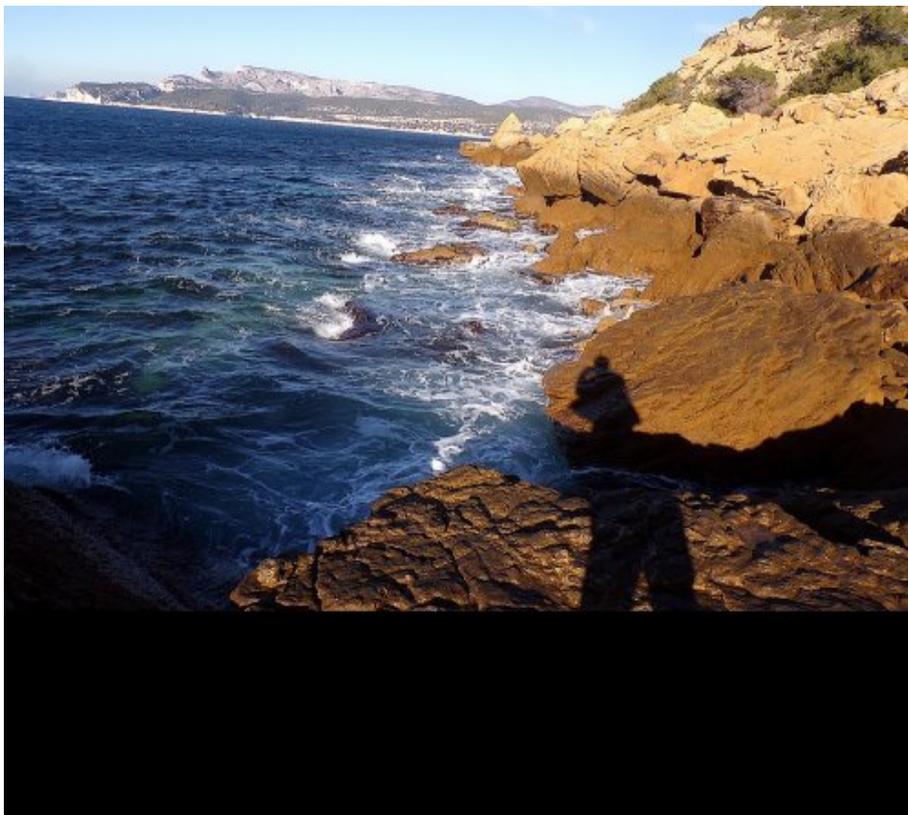


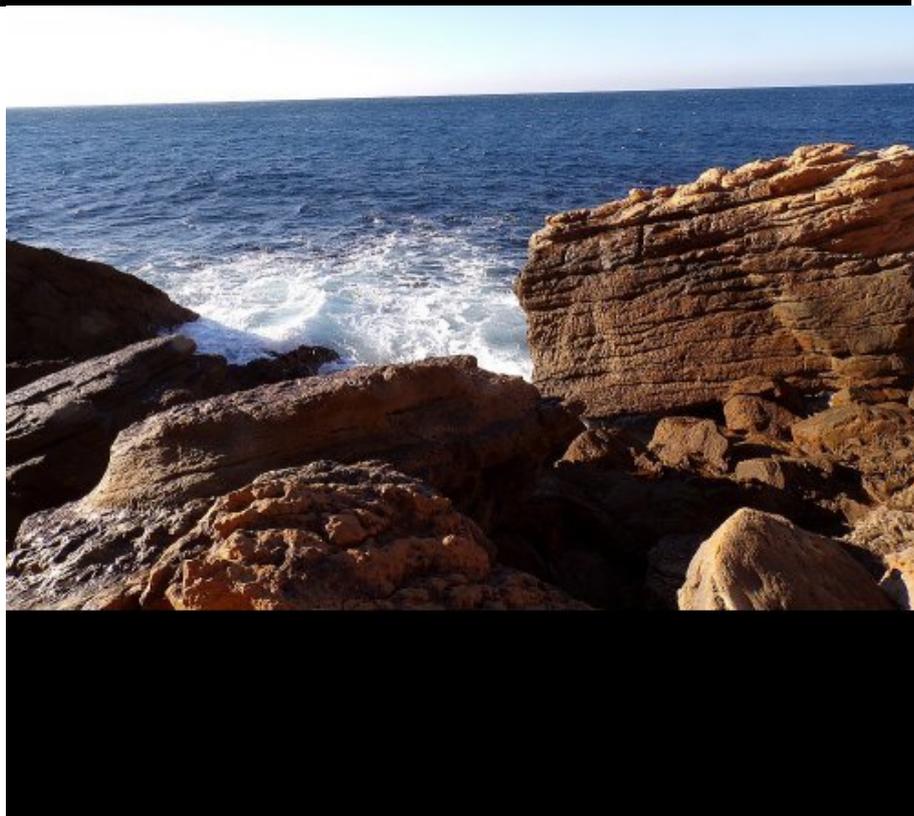
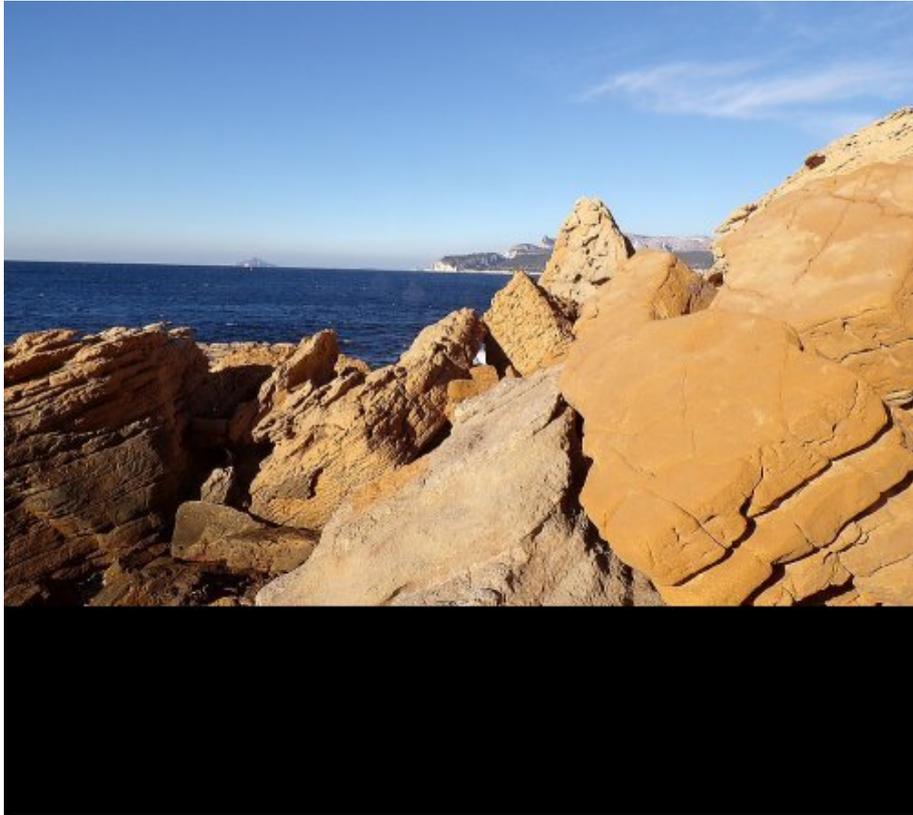


[tle="cassiscanaille0005 " data-cycle-desc="" />](#)

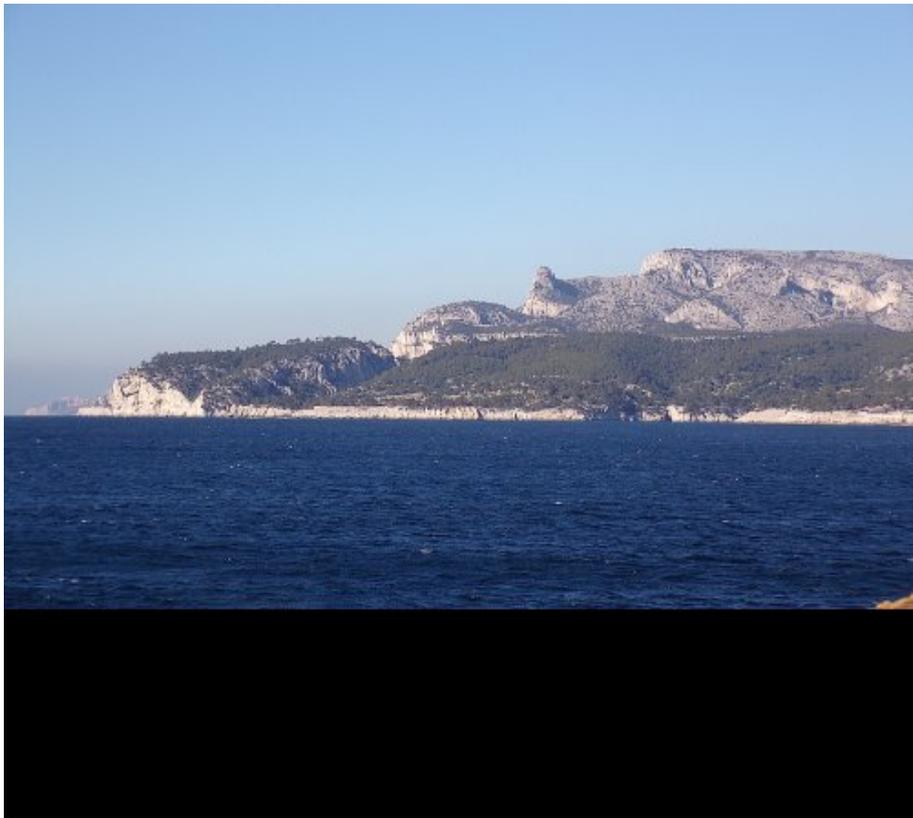


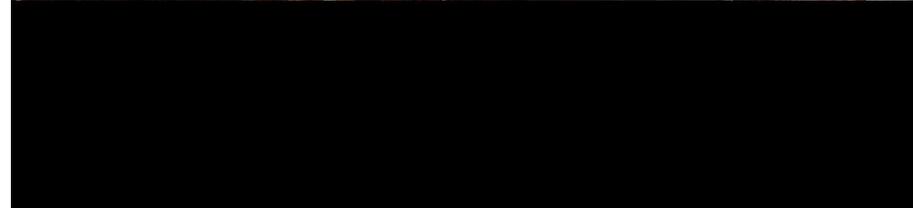


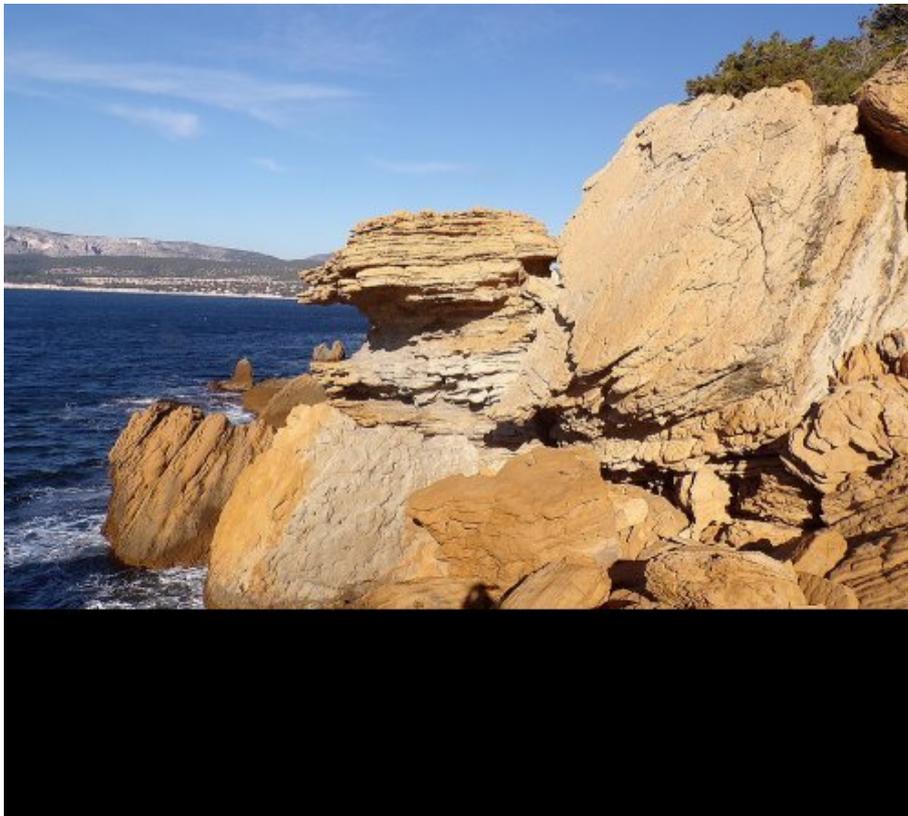






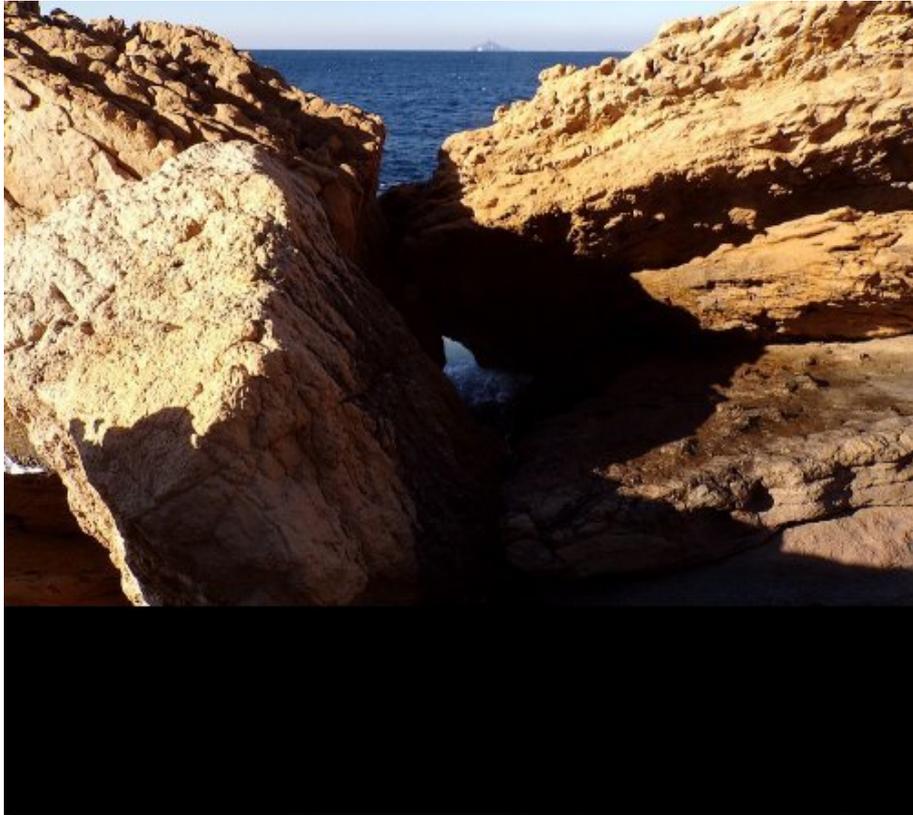


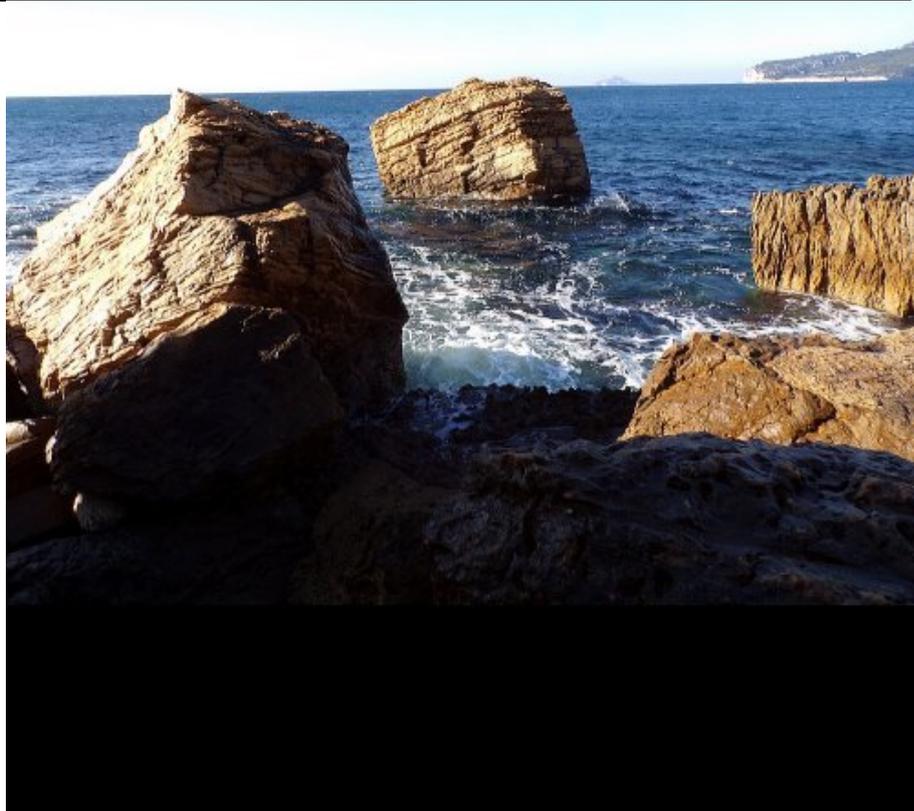
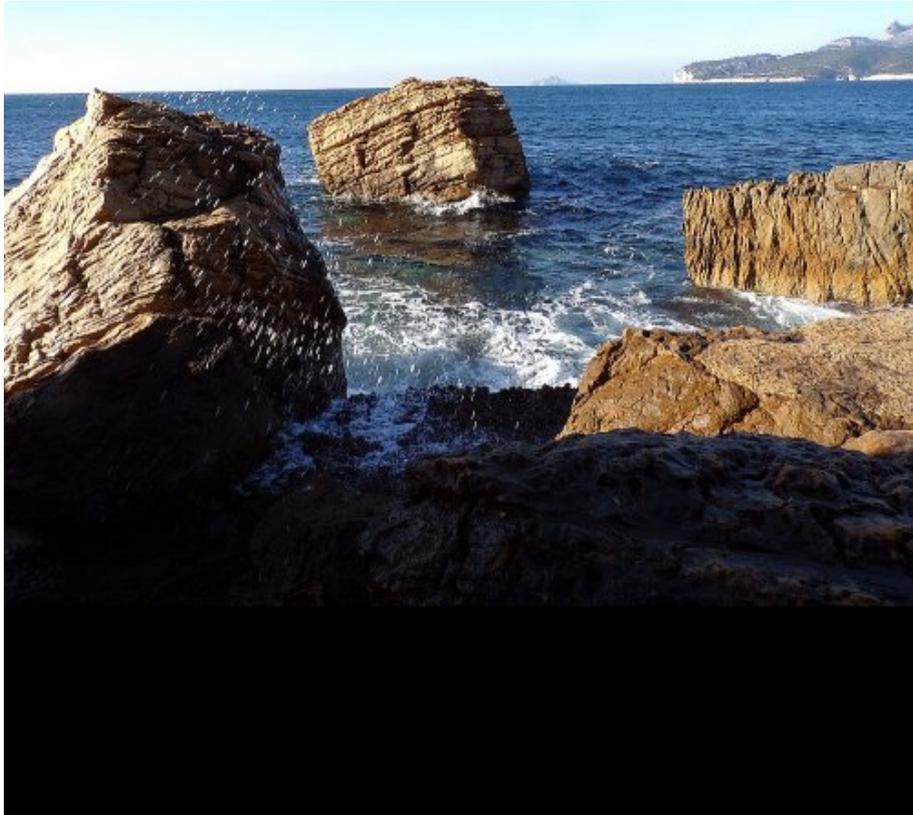


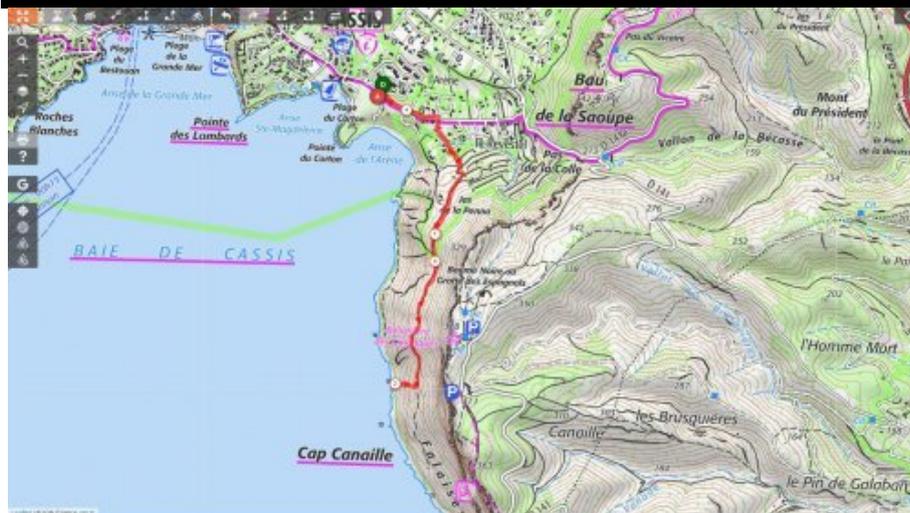
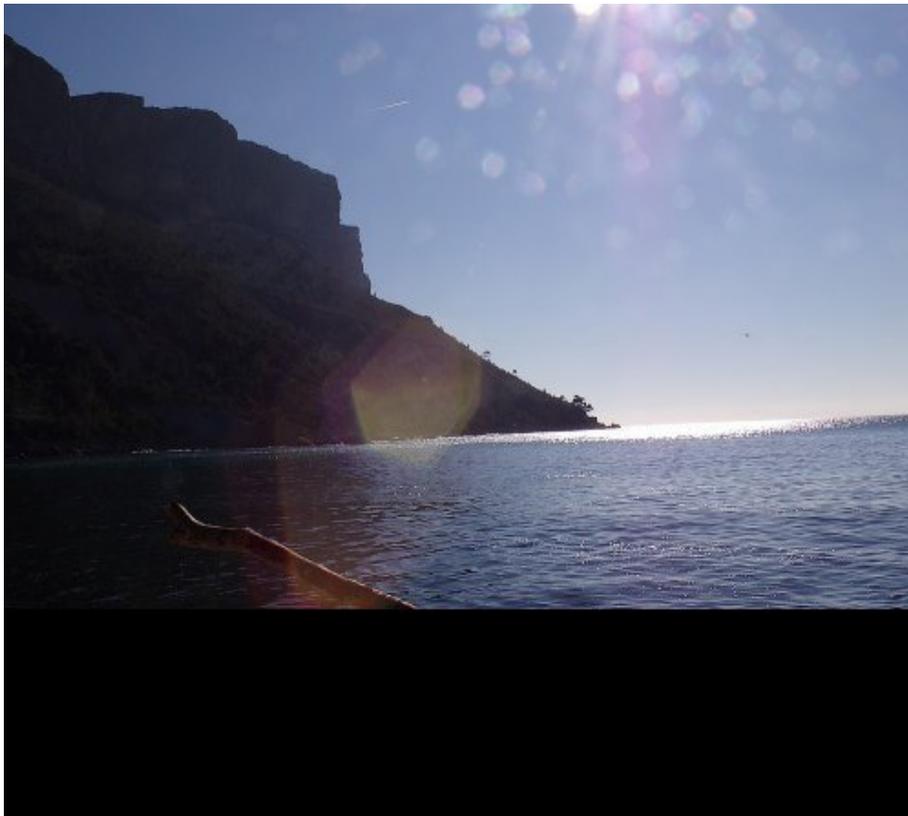




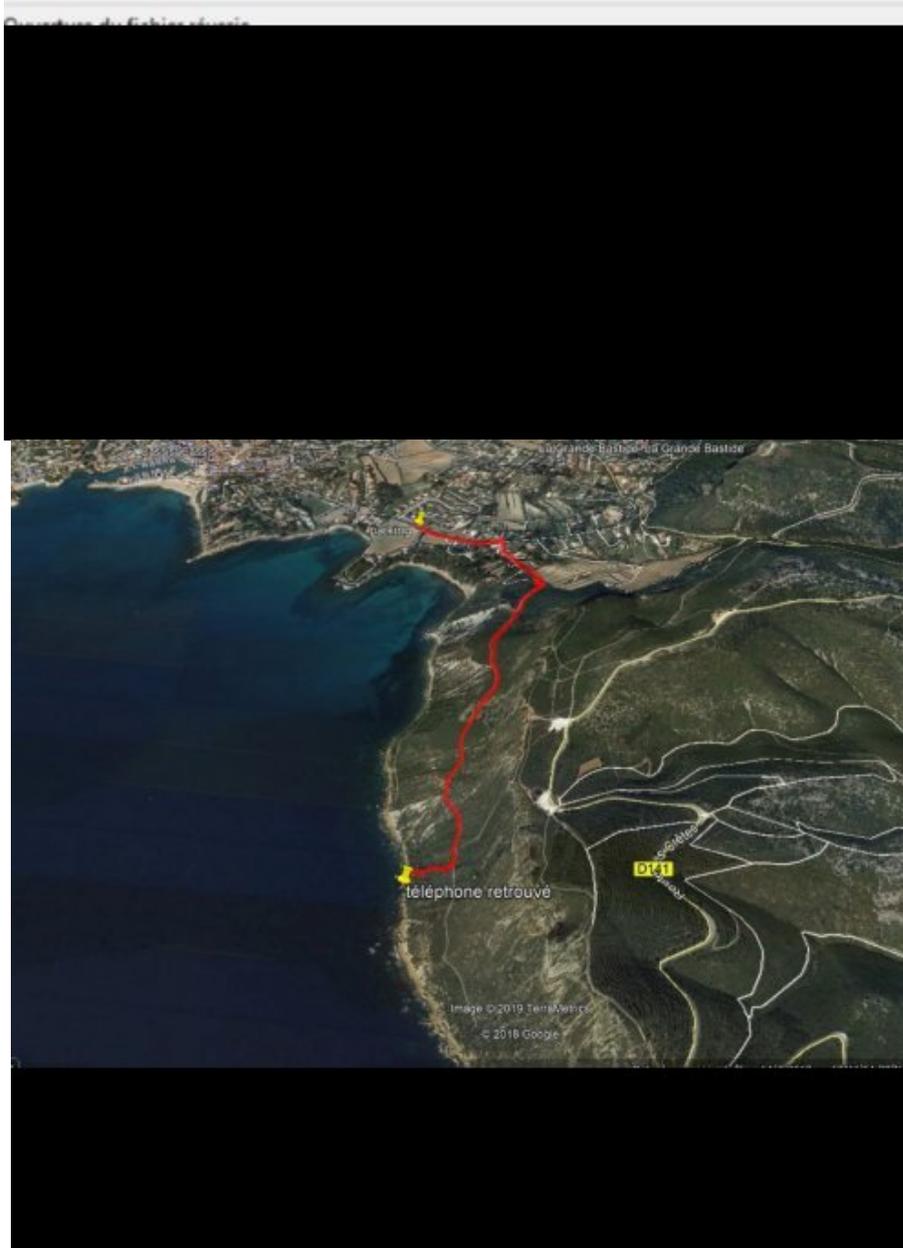








	Départ	Arrivée		
Date	25/01/19	25/01/19	Distance (m)	4189.745
Heure	08:01:39	09:28:16	Durée	01:26:36
Altitude (m)	16	30	Vitesse moy (km/h)	2.902
Altitude min (m)	-7		Dénivelé + (m)	340
Altitude max (m)	142		Dénivelé - (m)	326
Altitude moy (m)	83			



.cycle-paused:after { display:none; } .texte\_infobulle { text-align:left; }